

令和6年

9月

予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	鮭のコーンマヨ焼き 野菜のゆかり和え なめこの味噌汁 メロン	バナナヨーグルト
3	火	豚肉のプルコギ風 大豆入り煮昆布 じゃが芋の味噌汁 バナナ	ココア蒸しパン
4	水	塩パン ひき肉と野菜の卵焼き わかめとカニカマのサラダ 大根のコンソメスープ キウイ	牛乳寒天
5	木	豆腐のケチャップ煮 ししゃも 中華スープ 梨	おふラスク
6	金	魚のごま照り焼き 青菜のソテー レタスとトマトの味噌汁 オレンジ	南瓜ケーキ
7	土	卵と豚肉の中華丼 わかめスープ バナナ	アイスクリーム
9	月	レバー入りチンジャオロース 人参甘煮 豆腐の味噌汁 キウイ	豆乳もち
10	火	チキンのトマト煮込み ドレッシングサラダ オニオンスープ オレンジ	クリームパン
11	水	炒り卵の肉味噌かけ 粉ふき芋 トマト すまし汁 バナナ	わかめとチーズのおにぎり
12	木	ロールパン 魚のカレームニエル ひじきのサラダ コンソメスープ メロン	フライドポテト
13	金	豆腐のふわふわ揚げ 切干大根の和え物 さつま芋の味噌汁 梨	グラノーラクッキー
14	土	和風スパゲティ コーン入りスープ キウイ	二層ムース
17	火	お月見カレー 人参コンソメ煮 レタスとトマトのサラダ オレンジ	バナナマフィン
18	水	つくねあんかけ もやしのナムル 南瓜のミルクスープ バナナ	石垣もち
19	木	丸パン 魚の唐揚げ 春雨サラダ トマト さっぱりスープ キウイ	ぶどうゼリー
20	金	鶏肉の梅風味焼き 納豆と塩昆布サラダ 茄子の味噌汁 梨	ソーセージドッグ
21	土	高菜ピラフ 具たくさん味噌汁 オレンジ	レーズン入りホットケーキ
24	火	魚の塩麴焼き 厚揚げとひじきの煮物 キャベツの味噌汁 キウイ	あずきクッキー
25	水	とり天 レタス トマト 野菜たっぷり味噌汁 オレンジ	和風マドレーヌ
26	木	五目卵焼き 切干大根煮 トマトスープ バナナ	オレンジゼリー
27	金	麻婆豆腐 かえり ポテトサラダ もやしとわかめのスープ 梨	フレンチトースト
28	土	ロールサンド 野菜スープ バナナ	マシュマロサンド
30	月	魚の香草パン粉焼き レバー入り金平 ポテトスープ オレンジ	焼きそば

夏の疲れが出ていませんか

そろそろ夏の疲れがでてくる頃です。子どもは大人と違って、自分で疲れに気づけません。顔色が悪いのはもちろん、いつもより食べるのが遅かったり、体を動かしたがいなかったりしたら、疲れが出ているのかもしれない。睡眠や食事のバランスに気を付けて体を休めてあげましょう。

秋は、旬のおいしい食べ物がたくさん！大人も子どももたくさん食べて、元気になりましょう

おすすめレシピ (13日)
「豆腐のふわふわ揚げ」



- 【材料 (4人分)】
- ・鶏ミンチ・・・50～100g
 - ・たまご・・・1個
 - ・木綿豆腐・・・1丁
 - ・人参・・・4分の1本
 - ・葱・・・5本
 - ・玉ねぎ・・・2分の1個
 - ・長芋・・・50g
 - ・パン粉・・・適量
 - ・揚げ油・・・適量
 - ・しょうゆ・・・大さじ1
 - ・塩こしょう・・・少々

- 【作り方】
- 1, 玉ねぎ、人参はみじん切り、葱は小口切りにする
 - 2, 長芋は皮をむいて、すりおろす
 - 3, ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる
パン粉を入れて、かたさを調節する (ハンバーグ位)
 - 4, 揚げ油を170℃に予熱する
 - 5, 小判型に丸め、きつね色になるまで揚げる

・好みでカボスしょうゆをつけるとおいしいです
・タネが柔らかすぎると揚げるときバラバラになるので、パン粉を入れて調節してください
・豆腐から水分がでるので、形ができたならなるべく早く揚げてください

旬の食材

新米・里芋・秋ナス
南瓜・梨・ぶどう
マスカット
さんま・しらす
など・・・